

令和5年 5月分9~11ヵ月 (パクパク期)



| 日付  | 献立表   | 主食            | おやつ     |                          | 材料名  |                         |  |
|-----|---|---------------|---------|--------------------------|--|-------------------------|--|
|     |   |               | 午前      | 午後                       | 熱や力になるもの                                     | 血や肉や骨になるもの              | 体の調子を整えるもの                                       |
| 1月  | こいのぼりハンバーグ<br>切干し大根サラダ ヨーグルト<br>みそ汁 (わかめ・麩)         | 五倍粥<br>~軟飯    | ウエハース   | お野菜リング                   | ・おかゆ・麩・じゃがいも<br>・ウエハース<br>・お野菜リング            | ・豚ひき肉<br>・ヨーグルト         | ・玉ねぎ・人参<br>・切干し大根<br>・きゅうり・わかめ                   |
| 2火  | 豆腐あんかけ<br>ひじき炒め<br>みそ汁 (玉ねぎ・しめじ)                    | 五倍粥<br>~軟飯    | ハイハイ    | ヨーグルト                    | ・おかゆ<br>・ハイハイ                                | ・豆腐<br>・豚ひき肉<br>・ヨーグルト  | ・人参・しいたけ<br>・玉ねぎ・ひじき<br>・しめじ                     |
| 6土  | スパゲティ-ナポリタン<br>チーズポテト<br>ヨーグルト                      | スパゲティ-<br>ティー | 小魚せんべい  | せんべい                     | ・スパゲティ-<br>・じゃがいも・せんべい<br>・小魚せんべい            | ・豚ひき肉<br>・チーズ<br>・ヨーグルト | ・玉ねぎ<br>・人参                                      |
| 20  | スパゲティ-ナポリタン<br>チーズポテト<br>バナナ                        |               | ヨーグルト   |                          | ・スパゲティ-<br>・じゃがいも・せんべい                       | ・豚ひき肉<br>・チーズ           | ・玉ねぎ<br>・人参<br>・バナナ                              |
| 8月  | 鶏肉の甘辛煮<br>じゃがいもとツナの煮物<br>みそ汁 (高野豆腐)                 | 五倍粥<br>~軟飯    | ひじきせんべい | 動物ビスケット                  | ・おかゆ・じゃがいも<br>・ひじきせんべい<br>・動物ビスケット           | ・鶏肉<br>・ツナ<br>・高野豆腐     | ・玉ねぎ<br>・わかめ                                     |
| 9火  | 豚肉のうま煮<br>スパゲティ-サラダ<br>みそ汁 (豆腐)                     | 五倍粥<br>~軟飯    | お野菜せんべい | 栗かぼちゃと<br>さつまいもの<br>クッキー | ・おかゆ・スパゲティ-<br>・お野菜せんべい<br>・栗かぼちゃとさつまいものクッキー | ・豚肉<br>・豆腐              | ・玉ねぎ・きゅうり<br>・人参・にら                              |
| 10水 | タラのムニエル<br>納豆和え バナナ<br>みそ汁 (わかめ・じゃがいも)              | 五倍粥<br>~軟飯    | ハイハイ    | お野菜すなっく                  | ・おかゆ・じゃがいも<br>・ハイハイ<br>・お野菜すなっく              | ・たら<br>・納豆              | ・人参・わかめ<br>・小松菜<br>・バナナ                          |
| 11木 | 豆腐ミートグラタン風<br>ツナ和え<br>みそ汁 (ほうれん草・えのき)               | 五倍粥<br>~軟飯    | 小魚せんべい  | ほうれん草と<br>小松菜の<br>ビスケット  | ・おかゆ<br>・小魚せんべい<br>・ほうれん草と小松菜のビスケット          | ・豚ひき肉・豆腐<br>・チーズ<br>・ツナ | ・玉ねぎ・キャベツ<br>・人参・ほうれん草<br>・えのき                   |
| 12金 | 肉じゃが 12日/オレンジ<br>ほうれん草のお浸し 26日/みかん缶<br>みそ汁 (豆腐・わかめ) | 五倍粥<br>~軟飯    | ウエハース   | お野菜リング                   | ・おかゆ・じゃがいも<br>・ウエハース<br>・お野菜リング              | ・豚肉<br>・豆腐              | ・玉ねぎ・人参・ほうれん草<br>・ねぎ・オレンジ(12日)<br>・みかん缶(26日)・わかめ |
| 13土 | うどん<br>チーズポテト<br>バナナ                                | うどん           | ヨーグルト   | せんべい                     | ・うどん<br>・じゃがいも<br>・せんべい                      | ・豚肉<br>・チーズ             | ・キャベツ・玉ねぎ<br>・人参・もやし<br>・バナナ                     |
| 15月 | 鮭のムニエル<br>南瓜の甘煮<br>みそ汁 (切干し大根)                      | 五倍粥<br>~軟飯    | ハイハイ    | マンナビスケット                 | ・おかゆ<br>・ハイハイ<br>・マンナビスケット                   | ・鮭                      | ・玉ねぎ・ブロッコリー<br>・かぼちゃ・人参<br>・切干し大根                |
| 16火 | 煮物 オレンジ<br>しらす和え<br>みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)                   | 五倍粥<br>~軟飯    | ひじきせんべい | 豆乳もち                     | ・おかゆ・じゃがいも<br>・ひじきせんべい                       | ・鶏肉<br>・しらす<br>・豆乳・きな粉  | ・人参・小松菜<br>・玉ねぎ・わかめ<br>・オレンジ                     |
| 17水 | 豆腐と豚肉のうま煮<br>サイコロサラダ バナナ<br>みそ汁 (小松菜・麩)             | 五倍粥<br>~軟飯    | お野菜せんべい | 動物ビスケット                  | ・おかゆ・麩・じゃがいも<br>・お野菜せんべい<br>・動物ビスケット         | ・豚肉<br>・豆腐              | ・人参・にら<br>・もやし・きゅうり<br>・小松菜・バナナ                  |
| 18木 | 青菜シュウマイ風<br>春雨サラダ<br>みそ汁 (豆腐・ねぎ)                    | 五倍粥<br>~軟飯    | 小魚せんべい  | 栗かぼちゃと<br>さつまいもの<br>クッキー | ・おかゆ・春雨<br>・小魚せんべい<br>・栗かぼちゃとさつまいものクッキー      | ・豚ひき肉<br>・豆腐            | ・小松菜・ねぎ<br>・きゅうり<br>・人参                          |
| 19金 | 鶏肉とじゃがいもの煮物<br>切干し大根サラダ<br>みそ汁 (麩)                  | 五倍粥<br>~軟飯    | ウエハース   | ほうれん草と<br>小松菜の<br>ビスケット  | ・おかゆ・麩・じゃがいも<br>・ウエハース<br>・ほうれん草と小松菜のビスケット   | ・鶏肉                     | ・玉ねぎ・人参<br>・切干し大根<br>・きゅうり                       |

※12日(金)はもも組育児参加です。

身体測定



お子さんの身長、体重は成長の目安になります。「食べる量が多いか・少ないか」乳幼児期には大変気になる問題です。小食だと子どもの発育に影響するのでは?と心配になるものです。しかし、基本的に子どもが元氣よく育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があって当然です。昨日と今日で比較するのではなく、数日から一週間単位で、長期的に見ていきましょう。